

# NEURO

## Skellefteå



Bild: Pixabay.com

## Aktiviteter för **hösten 2023**

september - oktober – november

## **Bad i lasarettets varma bassäng och styrke- träning på Träningsverket, Idrottens Hus, Norrvalla.**

**Höstens första bassängträning: lördag 26 augusti kl. 14.00**  
**Höstens första styrketräning: måndag 4 september kl. 14.00**

Neuro Skellefteås ordinarie bad- och styrketräningstider är följande:

- **Lördagar kl. 14.00-15.00 bad i lasarettets varma bassäng.**  
Samling 13.30. Max 16 personer/grupp + ledare.  
OBS! Ingen obligatorisk anmälan!  
Kontaktperson: Lars-Erik Hultin, tel. 073-814 00 17,  
e-post: [lars-erik@hultins.nu](mailto:lars-erik@hultins.nu)
- **Måndagar kl. 14.00-15.00 och torsdagar kl. 11.00-12.00 styrketräning och bordtennis, m.m. på Träningsverket, Idrottens Hus, Norrvalla.**  
Träningstiderna har vi tillsammans med Parkinson Skellefteå.  
Kostnad: 300 kr/år (medlems- och träningsavgift till Parasport).  
Kontaktperson: Anki Stenberg, tel. 070-556 83 31,  
e-post: [anki.stenberg@gmail.com](mailto:anki.stenberg@gmail.com)

**Tänk på!** I badet och på träningsverket går träningen att variera i det oändliga. Styrka, rörlighet, kondition, balans, koordination - allt kan du göra. En plats för just din träning!



## September

- **Onsdag 6 september kl. 13.00 ses vi på PMU- Pingstkyrkans Second hand.** Vi fikar och handlar hållbart tillsammans.  
*Anmälan senast 5 september till Karin Bjuhr Mattsson, tel/sms: 070-209 95 99, e-post: [karin\\_bm@telia.com](mailto:karin_bm@telia.com)*
- **OBS! GLÖM INTE ATT ANMÄLA DIG TILL KURSERNA HOS MEDLEFORS OCH FRISKIS & SVETTIS!!**  
**Sista dag för anmälan Fredag 8 september!**
- **Neurodagen Torsdag 28 september kl. 18.00 Medlemsmöte på Folkparken.**  
**FRAMTIDENS NEUROREHABILITERING I VÄSTERBOTTEN.**  
Digitalt möte med Greta Själänder, Avdelningschef neuro- och strokerehab samt Solveig Hällgren, Medicinsk chef neurorehab och smärtcentrum.

Greta och Solveig informerar om hur verksamheten förändrats och hur planeringen inför framtiden ser ut samt svarar på frågor.

Vi bjuder på fika!

*Anmälan senast 25 september till Månika Östlund, tel/sms: 070-669 51 72 , e-post: [monikaostlundtelia@gmail.com](mailto:monikaostlundtelia@gmail.com)*

## Oktober

- **Fredag 6 oktober, kl. 18.00 Välkomstmiddag för nya medlemmar på Medlefors.**  
Styrelsen bjuder alla våra nya medlemmar under 2023 på välkomstmiddag där de ges möjlighet att lära känna föreningen och vår styrelse.



- **Måndag 9 oktober kl. 18.00 Medlemsmöte på Skeppargatan 16.**

Vi får underhållning av två folkmusiker, Jörgen Svedberg och Robert Lindberg. De har spelat tillsammans i många år och blandar friskt mellan traditionella och egenkomponerade folklåtar.

Under mötet kommer vi också att fånga upp idéer och önskemål om föreningens fortsatta arbete både för medlemmar och anhöriga/närstående.

Inbjudna är både medlemmar och anhöriga/närstående.  
OBS – du behöver inte redan vara medlem, men kanske nyfiken på att bli.

Till kaffet bjuds på smörgåstårter - ange ev. allergi i anmälan.  
*Anmälan senast 5 oktober till Maria Lindgren-Tuoma,  
tel/sms: 070-236 58 55, e-post: [m.lindgren.tuoma@gmail.com](mailto:m.lindgren.tuoma@gmail.com)*

- **Måndag 20 oktober kl. 13.00 Fikaträff på Stig´s konditori.**

Vi fikar och umgås tillsammans. Medlem får 10 % rabatt.

*Anmälan senast 19 oktober till Månika Östlund,  
tel/sms: 070-669 51 72, e-post: [monikaostlundtelia@gmail.com](mailto:monikaostlundtelia@gmail.com)*

## November

- **Måndag 20 november kl. 18.00 Medlemsmöte med Närsjukvårdschef Camilla Andersson på Skeppargatan 16.**

Camilla kommer till oss för att samtala och informera om hälso- och sjukvårdens nuläge och utveckling i Skellefteå.

Vi går igenom aktuella frågor som tillgången till personal och personalkontinuiteten inom vården, tillgängligheten, tillgången till neurologisk rehabilitering, ekonomin, m.m.

Till mötet inbjuds även medlemmar från Parkinson, Stroke och Hjärnkraft!

Vi bjuder på fika!

*Anmälan senast 17 november till Stellan Berglund,  
tel/sms: 070-589 06 53, e-post: [stellan.skelleftea@gmail.com](mailto:stellan.skelleftea@gmail.com)*

- **22 november kl. 18.00 Middag på La Cena, Kanalgatan 43, Skellefteå.**

Vi äter och umgås tillsammans.

*Anmälan senast 20 november till Britt Ahlbäck,*

*Tel/sms: 073-077 04 70, e-post: [britt.ahlback@gmail.com](mailto:britt.ahlback@gmail.com)*

- **Har du egna idéer och önskemål?**

Kan t ex vara önskemål om att i studiecirkelform träffa andra med samma diagnos för att dela med sig av tips och erfarenheter. Hör då gärna av dig till ordförande Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53, e-post: [stellan.skelleftea@gmail.com](mailto:stellan.skelleftea@gmail.com)





Skellefteå underlättar **rehabilitering** för medlemmar med neurologisk diagnos genom ett bidrag på max 500 kr/år. Skicka in förfrågan tillsammans med kvitto på din aktivitet till: **Neuro Skellefteå** (adress, se nedan) Var noga med ange typ av aktivitet, ditt namn, telefon och kontot betalningen ska ske till. (Bidraget endast för dig som betalat medlemsavgift på 360 kr)

Rehabilitering – en aktivitet som förbättrar ditt mående, t ex styrketräning, ridning körsång, balansträning, en period på dagrehab eller Neurorehab.

**Postadress:** Neuro Skellefteå, Skeppargatan 16, 931 30 Skellefteå

**Hemsida:** [neuro.se/skelleftea](http://neuro.se/skelleftea)     **PlusGiro:** 489 722-9

**Swish:** 123-000 87 14

**E-post:** [skelleftea@neuro.se](mailto:skelleftea@neuro.se)     OBS! Lämna gärna din e-adress för att få information via e-post.

### **Styrelsen**

**Ordförande:** Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53

e-post: [stellan.skelleftea@gmail.com](mailto:stellan.skelleftea@gmail.com)

**Kassör:** Britt Ahlbäck, tel. 073-077 04 70     [britt.ahlback@gmail.com](mailto:britt.ahlback@gmail.com)

### **Övriga ledamöter:**

Karin Bjuhr Mattsson, tel. 070-209 95 99     [karin\\_bm@telia.com](mailto:karin_bm@telia.com)

Sara Åström, tel. 070-696 71 91     [091230040@telia.com](mailto:091230040@telia.com)

Månika Östlund, tel. 070-669 51 72     [monikaostlundtelia@gmail.com](mailto:monikaostlundtelia@gmail.com)

### **Suppleanter:**

Agneta Frimodig, tel. 070-693 68 49     [agneta.frimodig@gmail.com](mailto:agneta.frimodig@gmail.com)

Barry Rudholm, tel. 070-325 43 96     [barryrudholm@hotmail.com](mailto:barryrudholm@hotmail.com)

Eva Wikberg, tel. 073-060 70 69

